MAITREYA MAGAZINE

JAARGANG 2 NR 3

Van de redaktie,

Als een magazine als dit door zijn lezers gunstig wordt ontvangen en bemoedigende reacties losmaakt, is het effect op degenen die voor de uitgave verantwoordelijk zijn hartverwarmend. Het maakt ons tevens duidelijk dat er nog een lange weg te gaan is in het verbeteren van het blad, dat we graag zo'n groot mogelijk publiek zouden willen geven. Natuurlijk is dat laatste niet eenvoudig aangezien dat neerkomt op het vinden van geinteresseerden in de Dharma die door het nemen van een abonnement de nodige ondersteuning kunnen geven aan de groei van dit magazine en misschien daardoor tevens aan de ontwikkeling van de Dharma in Nederland. De beste manier om het magazine meer lezers te geven is om het niet alleen voor uzelf te houden maar het ter lezing aan te bieden aan uw vrienden, familie en collega's waarmee u dagelijks omgaat. De waarde van deze publicatie kan in een groter verband door dit simpele maar hoogst effectieve proces alleen maar vergroot worden. Laat dit exemplaar en andere nummers dus niet in de kast liggen, maar zorg ervoor dat het in beweging blijft. Laat het voor zichzelf spreken. Het kan er voor zorgen dat andere levende wezens gaan zoeken naar meer kennis en wijsheid, begrip en vrede in de geest en in het handelen. Dan zal het blad een deel van z'n bedoeling vervullen. Aarzel niet om degenen die het lezen hun mening erover te vragen. De redaktie staat open voor kritiek en is bij voldoende belangstelling bereid om een vragen en/of ingezonden stukken rubriek te starten.

Maitreya Magazine
Nummer 3, Jaargang 2
September 1980.

Uitgave: Maitreya Instituut, Postbus 1756, 1000 BT Amsterdam.

Redaktie: Paula de Wijs-Koolkin, Margot Kool-Stumpel, Jan-Paul Kool.

Vaste Medewerkers: Lama Thubten Yeshe, Lama Zopa Rinpochee, Marcel Bertels, Hans van den Bogeart, Truus Philipsen.

Medewerkers aan dit nummer: Kalu Rinpochee, Ina van Delden.

Vertalingen: Maitreya Instituut.

Lay Out: Rutger Coucke.

Strip: Rutger Coucke.

Cover: Katie Cole.

Illustraties: Jeanet Hazenberg, Wisdom Publications.

Foto's: Jan-Paul Kool, Brian Beresford.

Welkom: Kunstuitingen over Boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's etc.

Abonnementen: Schriftelijk of telefonisch aanmelden, kunnen op elk gewenst tijdstip ingaan; het abonnement loopt automatisch door, tenzij de abonnee 30 dgn voor de vervaldag schriftelijk opzegt.

Prijzen: Binnen Nederland F 20,— per jaar. Losse nummers F 5,— + portokosten.

Betaling: Door overschrijving op postgironr: 267618 v.d. N.M.B. te Huizen met vermelding :rek nr: 658511548 t.n.v. het Maitreya Inst. en uw naam en adres.

Adreswijzigingen: 1 maand voor verschijnen schriftelijk opgeven.

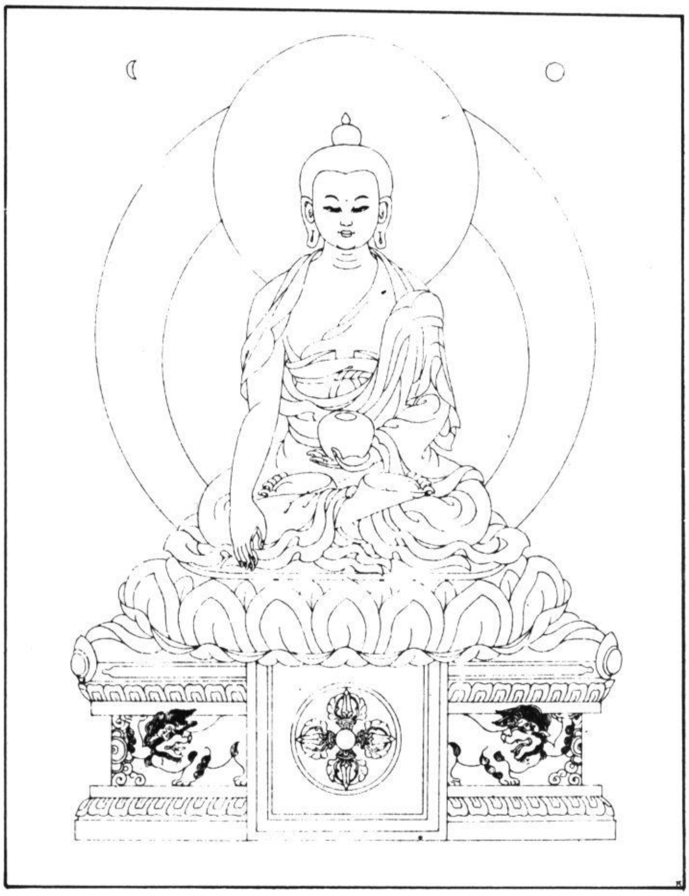
Verschijning: Ten minste 1x per kalenderkwartaal.

Adressen: Redaktie: ericaweg 33, 1272 CS Huizen nh. Maitreya Instituut: Postbus 1756 1000 BT Amsterdam.

Telefoon: Redaktie en secretariaat: 02152-51322. Paula de Wijs Koolkin: 020- 920629.

Copyright: Maitreya Instituut 1980 c. Geen overname enig deel van dit nummer zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Alle rechten voorbehouden

Vorige nummers: Alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.



LAMA THUBTEN YESHIE

Op de een of andere manier is iedereen hier erg gelukkig geweest om in contact te kunnen komen met de kennis en wijsheid van de Dharma en ook om de geweldige kans te hebben gekregen, in staat te zijn deze wijsheid in praktijk te brengen. De meeste mensen waarderen niet ten volle, de samengestelde oorzaken en de zeldzaamheid van zo'n vertrouwelijk contact met de Dharma. Ze denken dat ze ideeën en mensen op volkomen toevallige wijze tegenkomen. Maar dat is helemaal niet het geval. Er gebeurt nooit iets zonder reden of zonder voorafgaande oorzaken. Daarom dienen we onze kennismaking met de Dharma niet als iets vanzelfsprekends aan te nemen en dienen we ons best te doen er ten volle gebruik van te maken, omdat het niet toevallig of gemakkelijk tot stand kwam. Er kunnen ook misverstanden ontstaan over de manier waarop resultaten bereikt kunnen worden door het contact met de Dharma. Sommigen denken: " Ik heb vandaag deze leringen gehoord, maar nu moet ik waarschijnlijk op z'n minst een jaar wachten voordat ik er inzicht in kan krijgen." Ze zoeken Verlichting en wanhopen dat er een eindeloze weg te gaan is. Hoe kenmerkend is het niet voor moderne mensen, om niet te zien wat recht voor hun neus staat. Als je in contact komt met de Dharma en je bent wijs genoeg om er met een open geest naar te luisteren, in het volle besef van wat het omvat, zul je een directe reactie waarnemen binnen jezelf. Je zult iets nieuws en diepers over jezelf en de wereld te weten komen en op deze manier zal de kwaliteit van je gedachten juist worden beinvloed. Als je 's morgens naar een lezing luistert en in je opneemt, zal 's middags de uitwerking ervan duidelijk zijn. Het is niet nodig het gevoel te krijgen, dat inzicht alleen in de verre toekomst zou liggen. Omdat jullie zo gelukkig zijn geweest om via een eerwaarde Rinpochee in contact te komen met de kennis en wijsheid van de Dharma, moeten jullie proberen niet lui te zijn in de beoefening ervan. Als je leringen verzamelt zonder deze te gebruiken, zullen ze verder alleen maar een probleem voor je worden. Aangezien de leringen op een intelligente en logische wijze kunnen worden gegeven, kan dit de indruk wekken dat de kennis die eruit kan worden geput, alleen maar intellectueel zou zijn. Je wordt gefascineerd door het ingewikkelde en het grondige van de Boeddhistische filosofie en haar technische woordenschat en grijpt begerig naar de woorden die de Dharma uitleggen. Zo'n intellectuele benadering, zonder verwezenlijking, is slechts een bron van geestelijk conflict. Het is gemakkelijk om deze verkeerde benadering van de Dharma te hebben. Gedurende de opvoeding is er al zoveel nadruk gelegd op het overdragen en leren van woorden. Maar in een Dharma centrum zoals het Naropa Instituut, zijn woorden op zich niet erg belangrijk. Ze zijn slechts wegwijzers naar een diepere wijsheid. Wat hier centraal staat bij je opvoeding, is je eigen innerlijke Dharma-ervaring. Je moet expirimenteren met de leringen die je krijgt en voor jezelf vaststellen of de Dharma wel

of niet bevorderlijk is voor je geest. Als je dit consciëntieus en met een open geest doet, is Bevrijding gemakkelijk. Het hangt er vanaf hoe bewust je bent. De sleutel, die maakt dat Dharma-methodes effectief zijn, is altijd : proberen te zien hoe de leringen passen in jouw dagelijkse leven. Als je gevangen raakt in de val van steriel intellectualisme, zal de filosofie die je leert alleen maar leiden tot tegenstrijdige gevoelens en emoties. Dus in plaats van het verlangde doel te bereiken, geestelijke gezondheid, val je ten prooi aan geesteszieken. Dat is niet de fout van de filosofie zelf, noch betekent het dat er iets mis is met het heldere en intelligente nadenken, want dat is iets heel anders dan droog intellectualisme. De oorzaak van het probleem is de grijpende instelling ten opzichte van de kennis van de Dharma. Als je oprecht probeert om de leringen voor jezelf te verwezenlijken, door innerlijk te experimenteren met alles wat je leert, dan kunnen filosofie en leringen erg nuttig zijn. Hoe meer je leert, des te meer voordeel je er dan van hebt. Er zijn geen complicaties. Als je echter de leringen gulzig verslindt zonder ze te verwerken, zul je alleen maar te lijden hebben van geestelijke indigestie. Je kunt b.v. trots worden op je voorraad onverwerkte informatie en tot je verdediging opmerken dat je bevattingsvermogen beter is dan dat van anderen. Dat leidt tot niets anders dan tot problemen voor jezelf en alle anderen. Waarom is het intellectuele grijpen tegenwoordig zo'n probleem ? Misschien heeft het iets te maken met de huidige staat van materiële ontwikkeling. De mensen blijven naar iets nieuws hongeren, maar zijn ontevreden met de rijkdom aan goederen die de technologie ze als consumptie-artikelen heeft verschaft. Daarom wenden ze zich tot het ideeënrijk om hun verlangens te stimuleren en worden ze gefascineerd door de oneindige omvang van kennis die men kan verwerven. Ze voelen dat er hier geen gevaar is voor verveling, omdat er aan het leren nooit een einde komt. Een dergelijke houding ten opzichte van de reusachtige mogelijkheden waartoe de geest in staat is heeft echter niets te maken met echte intelligentie. Deze houding komt veel eerder voort uit bijgelovigheid, uit een verkeerde opvatting van de werkelijkheid.

De omvang van dit intellectuele grijpen geeft aan hoe diep het bijgeloof, dat aan dit grijpen ten grondslag ligt, zit; alsof een verzameling feiten, veiligheid, geluk of bevrijding zou kunnen brengen. Wat ik zeg moet je niet opvatten als kritiek. Wat ik duidelijk probeer te maken is dat je je eigen houding zorgvuldig behoort te onderzoeken. Waarom bestudeer je Boedhha's leringen en wat voor betekenis hebben deze voor je in je dagelijkse leven ? Je kunt denken en zeggen dat je een geestelijk pad volgt naar de Verlichting, maar wanneer het er op aan komt, wat doe je dan eigenlijk ? Als je het van dichtbij bekijkt kun je misschien bepaalde acties die je doet aanwijzen. Maar als je deze nauwkeurig onderzoekt en tot de conclusie komt dat ze zeer onbeduidend zijn en een onbetekenende rol spelen in je leven, dan heb je misschien de leringen die je ontvangen hebt toch niet verwerkt. Je studeert en beoefent het boeddhisme, maar vraag je je wel eens af wat het werkelijk betekent om toevlucht te nemen tot de Boeddha, Dharma en Sangha ? Als je hier

een poosje over nadenkt en probeert voor de dag te komen met een slim, intellectueel antwoord - alsof je een examenvraag beantwoordkomt er misschien niets in je gedachten op. Je kan dan de conclusie trekken dat het nemen van toevlucht niets te betekenen heeft. Dat zou een jammerlijke vergissing zijn. Zelfs al kun je een stroom van woorden en definities spuien, dan nog hoeft het nemen van toevlucht niets voor je te betekenen als het antwoord niet uit je hart komt. Dus als je de vraag op een intellectuele manier benadert, blijkt duidelijk dat je nog niet begrepen hebt wat het nemen van toevlucht betekent. Door deze benaderingswijze heb je jezelf afgesneden van de inspiratie en bemoediging die van de drie juwelen uitgaat.
Als je zonder vooroordelen de Dharma hebt bestudeerd en je hebt oprecht gekeken of het abtwoorden biedt voor je dagelijkse problemen, dan zal het nemen van toevlucht wezenlijk iets voor je betekenen. Uit eigen ervaring zul je weten hoe waardevol de alwetende geest is die Boeddha bereikte. Je zult duidelijk zien op welke manier Verlicht Mededogen ver uitstijgt boven gewone gehechtheid en verlangen,

vanwege z'n mogelijkheid om jou en anderen geluk te brengen.Op deze wijze zal het antwoord op de vraag van toevlucht recht uit je hart komen en niet slechts uit je mond.
Als wordt benadrukt dat wijsheid vanuit het hart moet komen, betekent dit niet dat je blindelings alles moet aannemen wat een Lama zegt. Dit is net zo'n vergissing als het verintellectualiseren van alles wat je hoort Het is belangrijk om de leringen te begrijpen door zelfbewust te zijn. Je moet de waarheid van datgene wat je wordt verteld zelf onderzoeken, accepteer het niet omdat het leuk gebracht wordt door iemand in exotische kleren, of omdat je intellectueel hebzuchtig bent

Er is in het Boeddhisme geen plaats voor de vage dromerigheid van de supermarktmentaliteit. Als je een tijd lang studeert en nog steeds de gebruikelijke emotionele problemen hebt, kun je de neiging hebben dit te wijten aan je Lama of Goeroe. Op zulke momenten dien je jezelf af te vragen of je alleen maar bezig bent geweest met het verzamelen van intellectuele kennis. Is je gedrag veranderd ? Het kan simpelweg het geval zijn dat je bezig bent geweest je geest te vervuilen.
Om een dergelijke vervuiling te voorkomen benadrukt de Dharma dat begrip nooit gescheiden dient te zijn van actie. Wat je doet met betrekking tot je gedachten, woorden en daden is veel belangrijker dan alle feiten die je verzamelt uit boeken of zelfs van Lama's, Goeroes, Yogi's of wie dan ook.
De verantwoordelijkheid voor je eigen Bevrijding en Verlichting ligt bij jou, niet bij je Lama. Je prestaties zullen voortkomen uit je eigen persoonlijkheid en mogelijkheden, niet uit die van iemand anders. Het is een vergissing om pathetisch te pleiten:" Oh Lama, wat moet ik doen ?" Het is juist wat je doet met wat je hebt, je eigen potentieel, wat bepaalt hoe effectief je geestelijke beoefening is. Vanuit het standpunt van de Dharma bezien ben je niet alleen verantwoordelijk voor je eigen verwarring en lijden, maar ook voor je eigen bevrijding. Als de studie van de Boeddhistische filosofie conflicten veroorzaakt in je geest, is het omdat je gefaald hebt in te zien hoe zulke kennis geintegreerd behoort te worden in je gedachten en daden. Als je daarentegen begrijpt hoe je datgene wat je leert kunt verwerken, zal zelfs een klein deel van de leringen een delicatesse worden voor je geest. Het is net als chocolade of een ongelooflijk lekker stuk cake. Gewone kennis is niets hiermee vergeleken, zulke kennis kan niet eens een samenhangend intellectueel beeld geven van de werkelijkheid, laat staan een intuitief en grondig beeld. Zoals ik reeds opmerkte hoef je, als je datgene wat je leert in de practijk brengt, niet lang te wachten op de resultaten. Je zult er onmiddellijk baat bij vinden. Ik ben er zeker van dat diegenen onder jullie die goede meditaties hebben, ervaren hebben dat de problemen die zich in de loop van de dag voordoen intuitief, bijna moeiteloos, opgelost kunnen worden. Dit komt doordat zelfs een korte meditatie je diepe rust geeft en zo'n ervaring is op zich al een realisatie, niet waar ?
Wanneer je van binnen rustig bent, wanneer je de belichaming bent van innerlijke vrede, dan ben je echt aan het leren en is het gemakkelijk om problemen op te lossen. Zonder een dergelijke vrede brengt het leren alleen maar je emoties in beroering. Je innerlijke ruimte is zo gevuld met de popcorn van tegenstrijdige gedachten, dat er geen ruimte meer is voor Dharma-cake. De leringen van Boeddha zijn zo eenvoudig en direct. Als je ze gecompliceerd vindt, is dat alleen maar omdat je ze zelf zo hebt gemaakt. Je kunt denken: "ik heb een doctorstitel en ik heb al zoveel kennis vergaard en toch weet ik echt niet hoe ik moet beginnen om Dharma te beoefenen." De remedie hiertegen is : een grondig onderzoek van je eigen geest. Probeer je eigen misvattingen te observeren en onderzoek de energie van je lichaam, spraak en geest om te zien of die ergens is geblokkeerd of verkeerd is gericht. Teneinde dit effectief te doen, dien je enige controle te hebben verkregen over je geest. Om deze reden is een geestelijke discipline of geestelijke leiding zo belangrijk in de beoefening. Als je er nu niet mee begint om een geestelijke regel of gids te ontwikkelen, zul je ontelbare levens opgescheept zitten met een ongedisciplineerde geest. Zoals al gebeurt sinds begin-loze tijd, zal de dwangmatige energie van onwetendheid je voortdrijven om herhaalde onvrijwillige wedergeboortes te ondergaan. Je zult helemaal openstaan voor ongunstige invloeden die van binnen en buiten komen. In dit verband heeft "open" zijn een negatieve betekenis. Door echter de juiste geestelijke discipline toe te passen, kun je je in gunstige zin openen. Geestelijke discipline is geen neurotische beperking van je gedachten. Het betekent niet dat je jezelf gevangen zet in een onnatuurlijk niet-spontaan gedragspatroon. Geestelijke discipline betekent dat je je heel scherp bewust wordt van al je acties. Langzaam en geleidelijk ontdoe je je van de knopen die je verkeerde ideeën leggen, waardoor je jezelf bevrijdt van de negatieve energie die je zolang heeft vastgehouden. Een gecompliceerd theoretisch inzicht is er niet voor nodig om dit proces effectief te laten zijn. Wat belangrijk is , is dat je ophoudt om niet bewust te handelen d.w.z. je niet bewust te zijn van de gevolgen van je gedrag. Sommige mensen denken dat het hebben van zelfdiscipline hen verhindert om open te zijn en natuurlijk. Ze denken dat zij zich behoren te ontspannen en dat ze alles vrij moeten laten stromen. Maar als je dat doet, wil dat niet zeggen dat dat tegengesteld is aan gedisciplineerd zijn. Feitelijk kun je alleen echt open zijn wanneer je gedisciplineerd bent. Het is waar dat je op moet houden met ego-bewust te zijn om spontaan te kunnen zijn, maar het is evenzo waar

dat je nooit roekeloos moet zijn en handelen zonder na te denken. Wanneer je goed gedisciplineerd bent met de wijsheid van de Dharmaleringen, ben je niet langer onder de dwingende controle van je misvattingen en onwetendheid. Indien je zou proberen om spontaan te handelen zonder een dergelijke geestelijke regel, zou je inplaats van open te staan voor de situaties die zich voordoen, verblind worden door je eigen verwarring. Daarom moet je om natuurlijk en spontaan te kunnen zijn en niet ego-bewust, de discipline hebben die voortkomt uit zelfbewustzijn en wijsheid.

Mensen klagen dat het moeilijk is om voortdurend te waken over de acties van hun lichaam, spraak en geest. Maar dit is alleen maar moeilijk omdat ze zich niet bewust zijn van oorzaken en gevolg. Je huidige gedrag oefent een directe invloed uit op wat je in de toekomst zult ervaren. Op dezelfde manier is alles wat er nu gebeurt een gevolg van wat we in het verleden hebben gedaan. Als je je dit kunt realiseren, zul je het gaan waarderen dat je huidige netelige situatie fundamenteel jouw eigen verantwoordelijkheid is en niet van iemand anders. Je zult zien dat het in wezen jouw eigen beslissing is of je gelukkig bent of miserabel. Als je jezelf getraind hebt om goed, lief en spontaan te zijn, zul je als gevolg daarvan gelukkig zijn Als je onnadenkend, wreed, zelfzuchtig en gesloten bent, zul je alleen maar lijden ervaren. Discipline zal een moeilijk karwij blijven zolang we niet weten dat er een verband bestaat tussen oorzaak en gevolg, waardoor het ons er aan ontbreekt om een motivatie te hebben die ons oplettend maakt.

Wanneer je de vertrouwelijke relatie begrijpt tussen acties en hun consequenties voor jezelf en anderen, zul je automatisch voorzichtig en consciëntieus worden. Dat is het wat het betekent om zelf-bewustzijn te hebben.

Wanneer je je meer bewust wordt van je daden ontwikkel je meer en meer wijsheid. Dan zul je echt in staat zijn om oorzaak en gevolg in de hand te houden. Met andere woorden, je kunt een bewuste invloed uitoefenen op je karma. Dus met zelfbewustzijn kun je echt spontaan zijn en niet langer overgeleverd aan je onwetendheid. In de Mantra die vaak gebruikt wordt aan het begin van de lezingen- Om Moeni Moeni Mahamoeni Soha- is de diepere betekenis van Moeni: "beheersing". De derde herhaling, Mahamoeni, is de grootste beheersing die er is, want hiermee kun je bevrijding bereiken van karma en misvattingen.

Maar je zult dit vermogen of deze gelukzalige vrijheid niet bereiken met een knip van je vingers. Dit vermogen ontstaat langzaam, erg langzaam. Het zal zich geleidelijk aan in je bewustzijn ontwikkelen om tenslotte de volmaaktheid te bereiken. Op het hoogste niveau van ontwikkeling, bij het bereiken van de volle verlichting, zul je in staat zijn om universele beheersing uit te oefenen en daarbij alle levende wezens van dienst kunnen zijn. Maar je moet rustig beginnen en soepel verdergaan. Verwezenlijking komt niet tot stand door van de hak op de tak te springen. Het is het resultaat van een standvastige toepassing. Als je geleidelijk aan begint zul je in staat zijn om gemakkelijk en comfortabel verder te gaan. Je zult je ten allen bewust zijn van wat je doet en van de vooruitgang die je maakt. Als je echter roekeloos een sprong vooruitmaakt, zul je waarschijnlijk je been breken. Als er dan een Lama zou komen om je te vertellen over verdere vooruitgang in je ervaring van de echte Dharma-wijsheid, zul je er kreupel bijliggen, niet in staat om te reageren. Dat je niet in staat bent het onderricht dat hij geeft te volgen is daarom niet zijn schuld, maar geheel de jouwe. Wanneer je toevlucht neemt tot de Boeddha, Dharma en Sangha, verbind je jezelf op de allereerste plaats om je karma tot rust te brengen. Dit betekent dat je de wacht moet houden bij de drie deuren van je lichaam, spraak en geest en evenwicht in al je handelingen dient te bewaren. De methode om dit te bereiken is meditatie.

Als je duidelijkheid hebt over de verbintenis die bent aangegaan en over de te volgen methode, zal elke bestudering van filosofie en lering je goed van pas komen. Hoe meer je over de meditatie-methode en het meditatie onderwerp leert, des te effectiever zal je beoefening worden. Je leven en geestelijke beoefeningen zullen een diepere betekenis krijgen door de kracht van je totale inzet. Het gevaar ligt in het missen van de sleutel tot de Dharma-ervaring: de vereniging van studie en beoefening. Als het leren gepaard gaat aan de kracht van enorme ego-energie, dan zul je niet opnemen wat je bestudeert en zul je als gevolg daarvan lijden aan de mentale ziekte van intellectuele vervuiling. Je kunt b.v. erg bedreven zijn geworden in het goochelen met woorden en ideeën, maar als je studie en beoefening niet samengaan, dan kan deze bekwaamheid de bron worden van een verkeerde egoistische trots. Dan zal je, zelfs als Boeddha Shakyamuni persoonlijk voor je zou verschijnen, om je de essenties van de Dharma uit te leggen, je schouders ophalen en denken:" ik weet dat al, je hoeft mij niets te vertellen over zulke dingen". Het is erg moeilijk om iets aan deze vervormde denkbeelden te veranderen. Je mentale energie kan een krachtige logica van scepticisme smeden die om gekoesterde misvattingen te verdedigen deze in een ijzeren greep houden. Deze bikkelharde instelling maakt het niet alleen onmogelijk voor je om te communiceren met anderen, het vernietigt volkomen de essentiele waarde van je kostbare menselijk vorm. Omdat je denkt dat je alles weet, blijf je gevangen in onwetendheid en vergooi je deze zeldzame gelegenheid om je geest onder controle te krijgen en te ontsnappen aan het lijden. Probeer daarom zoveel mogelijk het geleerde in practijk te brengen. Stop er veel

energie in om datgene wat je hoort en leert tot een eenheid te smeden met wat je doet en denkt.Dat is het belangrijkste wat ik te zeggen heb. Wees je bewust van je karma. "Karma" is zoals zoveel Boeddhistische filosofische uitdrukkingen een sanskriet woord, maar denk niet dat omdat het woord vreemd is, het idee ingewikkeld moet zijn. Iedere dag eetje, drink je, slaap je, loop je en communiceer je met anderen. Al deze energie is karma. Om het eenvoudig te zeggen : Alle energie die je lichaam, spraak en geest tot handelingen aanzet, is karma. Iedere karmische actie resulteert in een karmische reactie die op zijn beurt een andere reactie produceert enz. Het is nu niet nodig het onderwerp ingewikkelder te maken. Het is genoeg om te stellen dat geluk het resultaat is van acties die gedaan zijn met een positieve motivatie en dat lijden het resultaat is van negatieve acties. Het zou dagen, weken of zelfs maanden duren om karma ten volle te bespreken. Als echter de eenvoudiger leringen niet eerst worden verwezenlijkt, zullen de meer gedetailleerde leringen niet meer zijn dan lege woorden, opnieuw een intellectueel spel. Van je geboorte tot nu toe, heeft alles wat je gezegd, gedacht en gedaan hebt, een potentieel geschapen voor toekomstige karmische gevolgen. Er is geen enkel moment geweest waarop je niet bent begonnen aan een dergelijke keten van gebeurtenissen. Ook al geloof je niet in karma, de wet van oorzaak en gevolg, het bestaat toch , als een horloge dat voortdurend tikt. Krijg je echter enig inzicht in dit proces en word je je bewust van de hoeveelheid onbekwame acties die je dagelijks uitvoert, dan kun je gemakkelijk zien hoe je steeds weer opnieuw problemen voor jezelf schept. Iedere minuut verricht je honderden karmische acties en toch ben je je van bijna geen van allen bewust. In de stilte van de meditatie kun je echter luisteren naar je geest, de bron van al deze activiteiten. Je leert je bewust te zijn van je acties op een veel grotere schaal dan ooit te voren. Dit zelfbewustzijn leidt tot zelfbeheersing, hetgeen je in staat stelt je karma meester te worden inplaats van erdoor te worden beheerst. Als aanvulling hierop geeft het Mahayana- het grote Boeddhistische voertuig- nauwkeurig omschreven wegen aan om de gewoonste acties van het dagelijkse leven te veranderen in een effectief pad naar de Verlichting. Je kunt zelfs negatieve energie benutten op een manier waarop het positieve resultaten zal opleveren. Dit is mogelijk omdat al deze energie een uitdrukking is van geestelijke houdingen die door de wil gedirigeerd kunnen worden naar positieve of negatieve doelen. Oplettendheid is het enige vereiste. Door je dagelijkse energie te begrijpen en er mee te leren werken kun je grote stappen nemen op het geestelijke pad. Het is niet noodzakelijk om je van de rest van de mensheid af te sluiten door in retraite te gaan. Je kunt op ieder moment leren. Het Boeddhisme is een middenweg die alle uitersten vermijdt.

Daarom zul je, als je streven om de Dharma in je dagelijks leven te integreren oprecht is, een evenwicht moeten vinden. Overschat en onderschat niet wat je rederlijkerwijs kunt bereiken, maar probeer zoveel mogelijk om in de situaties die zich voordoen te werken. Als je de Dharma in je dagelijkse leven integreert, zul je steeds enthousiast zijn. Zelfs als je honderd jaar oud bent kan je geest net zo levendig en fris zijn als toen je vijftien was. Zoniet, dan zullen lichaam en geest samen oud en futloos worden. Dan zal er geen wijsheid en kennis worden gewonnen en zul je de rest van je leven uitleven om in angst en onwetendheid te sterven.

Daarom vraag ik jullie om zoveel mogelijk in vrede met jezelf te leven. Probeer gelukkig te zijn. Het heeft veel voordelen om in dit land te leven, gebruik ze dus goed. Onthou dat het werkelijke doel van machines in een geindustrialiseerde maatschappij is om tijd te winnen. Als je jezelf op een verstandige manier organiseert zul je zien dat er meer dan genoeg tijd is om te mediteren. Als je dan begint om je bewust te worden van de karmische handelingen en hun gevolgen en dientengevolge te waken over je lichaam, spraak en geest, zul je werkelijk het Boeddhisme beoefenen. Anders zul je wanneer je mediteert alleen maar zitten te zitten, zonder iets nuttigs uit te voeren. Het zitten op zich is geen beoefening. Groei en ontwikkeling, dat is de ware practijk. Wanneer je groeit, kun je dat echt voelen. Er is geen noodzaak om te vragen; "Oh Lama, Leer ik iets of niet ? Maak ik wel vooruitgang ?" Je verwezenlijkingen worden uitsluitend door jezelf ervaren, niet door je Lama of iemand anders. Je bent best in staat om je eigen vooruitgang te beoordelen. Ik denk dat ik al te veel heb gepraat, maar ik dacht iets te zeggen te hebben.

Nu is er niets meer wat ik jullie nog hoef te vertellen. Misschien heeft onze ontmoeting enige positieve energie, enig goed karma, opgewekt. Als dat zo is laten we het dan niet verspillen. Inplaats daarvan laten we het opdragen aan het welzijn van alle moederlevende wezens. Heel hartelijk dank.

Lama Thubten Yeshe.

25 juli 1974, Naropa Institute,
Boulder, Colorado, U.S.A.

Nederlandse vertaling: Maitreya Instituut 1980c.

Leegte

meditatie

en handelen

Een beeld van een gekroonde zon
in de hemelen,
Die duizend lichtbundels uitstraalt:
Waar heldere stralen van liefde
worden neergelaten op alle wezens,
Hoe subliem.

Een beeld van een koninklijke adelaar
die hoog door de lucht glijdt:
Waar je geest zweeft
zonder zich vast te klemmen
In de ruimte van de waarheid zelf
helder en leeg,
Hoe subliem.

Een beeld van een grijze wind
krachtig waaiend door de lucht:
Waar je een energiestroom moet bewaren
om altijd weldadig voor anderen te zijn,
De beste geestelijke oefening,
nooit kunstmatig,
Hoe subliem.

Een beeld van frisse, witte wolken,
helder, zuiver, die zich vrij voortbewegen:
Waar je een heldere, gelukschenkende
meditatie op kunt bouwen
in de perfecte mystieke mandala,
Hoe subliem.

Een beeld van de oneindige hemel
die overal vrij is van elke belemmering:
Draag dit lied van leegte,
meditatie en handelen
Zonder hindernissen om weldadig te zijn
voor de wereld.
Hoe subliem.

De colofon:
Gedurende een retraite, stond Z.H. de zevende Dalai Lama op van zijn ochtend-meditatie en zag een paar adelaars zuidwaarts vliegen. Ze speelden vrijelijk tussen wattige wolken, welke zich scherp aftekenden tegen een verblindend heldere hemel.
Hij werd bewogen bovenstaand gedicht te maken.

Het is beter geen wond te hebben
dan het plezier van het krabben.

Nagarjuna.

MARCEL BERTELS

De acht wereldse gedachten worden ook wel genoemd de acht wereldse dharma's, dat zijn die functies van onze geest, die krachten in ons leven, die ons steeds weer opnieuw in moeilijkheden brengen en die de oorzaak zijn van alle problemen. Ik zal ze een voor een opnoemen en laten zien hoe ze functioneren.

1. het verlangen naar het plezier van de zes zintuigen.(de geest is het zintuig waarmee we het mentale plezier en onplezier ervaren)
2. het verlangen om niet te worden geconfronteerd met onplezier, de tegenhanger van 1.
3. het verlangen naar gewin of winst.
4. het verlangen om niets te verliezen.
5. het verlangen om geprezen te worden.
6. het verlangen om niet te worden bekritiseerd.
7. het verlangen om plezierige geluiden te horen.
8. het verlangen om niet met onplezierige geluiden te worden geconfronteerd.

Door analyse kunnen we zien dat de oorzaak van elk probleem, dat we in ons leven tegenkomen terug te brengen is tot deze acht punten. We reageren meteen als het regent en we ons hadden voorgenomen om uit te gaan. Dus we reageren met een verlangen naar het plezier van de zes zintuigen.Of we drinken een kop thee waarvan we verwachten dat die warm is en het blijkt koud te zijn. Alle ergenissen die iemand ondervindt in het verkeer zijn terug te brengen tot deze punten. Stel je de problemen voor van iemand die een lezing moet geven. Dagen van te voren begint er van binnen al iets. te werken. Er zijn dan allerlei veranderingen waar te nemen en ook hier ligt de oorzaak in een van de acht punten n.l. in de angst om te falen en bekritiseerd te worden. Vaak zijn verschillende punten tegelijk werkzaam. Alle problemen die iemand ondervindt in de relatie met zijn echtgenoot, vriendin of vriend en de angst dat de relatie zal eindigen, vindt zijn oorzaak in deze acht wereldse gedachten. En niet alleen op het persoonlijke vlak. Alles wat we binnen de maatschappij waarnemen berust volkomen op hetzelfde principe. Stakingen zijn het gevolg van conflicten die van welke kant ze ook komen altijd hun grondoorzaak hebben in de acht wereldse gedachten. Problemen tussen landen, mensen, ouders en kinderen zijn hier op terug te voeren. Alle onrust, alle problemen die we van binnen hebben. Ook al bevinden we ons niet in de situatie dat b.v. een beurs crises ons faillisement kan veroorzaken, dan nog is er vaak zo'n brok onzekerheid, angst en bezorgdheid over onze financiele situatie van morgen, overmorgen en volgende week of de angst dat het gestolen wordt of het probleem wat we er mee zullen doen. Mensen die naar de tandarts moeten. Het verschil dat we kunnen waarnemen tussen de eerste en de laatste honderd meter op weg naar de tandarts. We kunnen zien hoe schizofreen de geest eigenlijk is. Het reactiepatroon dat zich van binnen afspeelt naarmate we dichter bij de

tandarts komen maakt de hele interpretatie van de buitenwereld zo onwerkelijk.We kunnen zien dat behalve de angst, er van binnen allerlei dingen rommelen en dat de acht wereldse dharma's meteen een enorme invloed hebben op het ervaren van de werkelijkheid. Je kunt bijna zeggen dat hoe sterker deze zich voordoen, hoe minder reeel we worden. Als we vrij zouden zijn van deze acht wereldse gedachten dan was er geen enkele moeilijkheid hoe de situatie zich ook zou ontwikkelen. Het wordt ook volkomen duidelijk dat de oorzaak van problemen, van lijden, niet ligt in het object, maar in de reactie erop van de menselijke geest. Met de acht wereldse gedachten gaat het niet zozeer om de ervaringen die je doormaakt, maar om de reactie die je daarop hebt. We kunnen al onze verschillende gevoelens niet uitschakelen, maar waar het om gaat is of we ons er aan vast houden of dat we ze van ons af stoten. Op het moment dus dat we het gevoel kunnen ervaren zonder eraan vast te zitten, zonder er aan te hechten, komen we een eind in de goede richting, want dat betekent dat we bevrijd zijn van de externe omstandigheden, dan gebruiken we de ervaring op een manier die ons bestaan in Samsara (cyclisch bestaan) niet meer voortzet. Dan creeren we niet meer de oorzaak van het lijden. Iedere keer wanneer we de verlokkingen van de acht wereldse gedachten volgen, scheppen we de oorzaak van het lijden. Als we tegen de acht wereldse gedachten ingaan, als we ze niet volgen, dan zijn we bezig met een positieve actie, een dharma actie. Waar we dus in feite allemaal mee zitten, is dat alles wat onplezierig is, daar willen we niet mee geconfronteerd worden en alles wat plezierig is dat willen we hebben en daardoor ontstaat er een enorme conflictsituatie. Op het moment dat we aan onze reputatie gehecht raken, doet zich het feit voor dat we ons teneergeslagen voelen als we bekritiseerd worden. Als we ons hechten aan gewin, dan verschijnt direct de tegenhanger ervan namelijk dat het ons iets doet als we dingen gaan verliezen. Het is onze gehechtheid aan het comfort van dit leven. Het betekent dat hoe sterker dit bij iemand aanwezig is, des te sterker hij zal lijden door zijn gehechtheid eraan en zijn afkeer van wat dit zou kunnen verstoren. Hoe meer hij ze naar een evenwicht kan brengen, hoe meer hij de sterke gehechtheid en het prettig vinden van bepaalde ervaringen kan verminderen en het sterke afzetten tegen onprettige ervaringen kan verminderen, hoe dichter hij komt bij innerlijke rust en vrede. Het gevolg is dat we dan niet meer op en neer gaan met de ervaringen en het betekent dat we echt plezier gaan krijgen De negatieve kanten zoals die van pijn en frustratie kunnen we echter heel goed begrijpen, maar hoe zit het nu met ons huis, ons drankje, muziekje enz ? In feite is er niets verkeerds aan die dingen, aan al deze genoegens, het is de gehechtheid eraan die het verstiert. Een geest die in evenwicht is zal niet met de omstandigheden op en neer gaan, die zal wat voor situatie zich ook voordoet altijd oneindig plezier hebben, terwijl wij nog afhankelijk zijn van een bepaalde omstandigheid waarvan we het plezier ervaren. Als je geest niet in evenwicht is, dan geeft plezier eigenlijk een opgeblazen gevoel en is het geen werkelijk plezier. Als plezier werkelijk van de kant van het object af zou komen, dan zou dit ook nooit veranderen. Het feit dat we van een object maar enkele seconden plezier hebben maakt duidelijk dat het volkomen onze eigen interpretatie is die we op het object projecteren, die we er bovenop plaatsen en dat het niet iets is wat van het object zelf afkomt. Het volgende voorbeeld toont aan hoe we elke keer weer onszelf voor de gek houden. Kaas is lekker bij het eerste onsje, misschien nog bij het tweede onsje, maar bij het derde onsje begint de natuur van die kaas voor ons te veranderen. Het wordt eerder iets wat we niet meer kunnen zien. Dat betekent dat de kwaliteiten, het plezier of onplezier dat we van de kaas krijgen , niet ligt in het object, maar dat het een geestelijke interpretatie is. Als je geest in evenwicht zou zijn dan zou je geest bij het 1e, 2e en 3e onsje kaas op hetzelfde niveau blijven. Als een muis er met de kaas vandoor gaat, verandert je geluk of geestelijke staat niet. Iemand die volkomen de acht wereldse gedachten heeft uitgeschakeld, zal dan ook nooit iets relatief lelijks tegenkomen en nooit iets dat als afstotend wordt ervaren, want dat is ook weer onze interpretatie. Goed en slecht en de intensiteit ervan komen van binnenuit en veranderen voortdurend. Dat betekent dat we eerst een object van binnenuit mooi maken en daar krijgen we ons geluk of ongeluk van, van onze eigen projectie. De schoonheid van een object van een persoon, van muziek, een boek, het komt alles van onze kant af. Nadat we het als mooi of lelijk hebben geinterpreteerd gaan we eronder lijden of er geluk aan beleven. Waar het dus bij de Verlichting om gaat, is dat die patronen in de menselijke geest volkomen worden uitgeschakeld. Wat er zich ook voordoet, het moet op de juiste manier worden gezien en niet met dat enorme verwachtingspatroon en die gehechtheid die we op alle dingen om ons heen en op al onze ervaringen projecteren. Neem b.v. mensen die hun hele leven meespelen in de voetbalpool met het idee dat als ze die winnen, dat dan de hemel voor ze geopend wordt. Maar op het moment dat ze werkelijk winnen, verloopt het heel anders dan ze hadden gedacht. Mensen hebben samen het formulier ingevuld, krijgen ruzie of onenigheid over wat ze er mee zullen gaan doen. Het hele idee van het winnen van de pool ervoor en erna is volkomen verschillend. Een interpretatie, een verwachting. Het ergste is dat we erin geloven, we geloven in onze eigen projecties en niet dat het van onszelf afkomt maar we denken dat het van de kant van het object zelf komt. En dan komen we tot die

verbazingwekkende tegenstellingen. Een object waarvan we eerst absoluut overtuigd waren dat het van de kant van object 100% schoonheid was, dat kan 10 jaar later, een jaar later, in onze ogen zo zijn alsof het van de zijde van het object volkomen lelijk en slecht is. Hoe kan iemand 's avonds van de kant van het object mooi zijn en de volgende ochtend spuuglelijk ? Dat ligt in de menselijke geest besloten. Interpretatie. De basis om verlicht te worden, om de volledige verlichting te bereiken berust op moraliteit. Op het disciplineren van geest, lichaam en spraak. Dat is het fundament van innerlijke ontwikkeling. De moeilijkheid om die disciplines te kunnen houden, berust op het onthechten, op het afstand doen van die acht wereldse gedachten. Zolang die acht wereldse gedachten van binnen sterk functioneren, is het onmogelijk om in discipline te leven, maar dit is een gradueel proces. Het waarom is gemakkelijk na te gaan. Hoe sterker de gehechtheid aan materie aan reputatie enz. aanwezig is, hoe sterker de neiging tot stelen, liegen of welke ondeugdzame patronen dan ook aanwezig zullen zijn. Iedere keer als we met de acht wereldse gedachten bezig zijn, laat dit een indruk achter in ons bewustzijn en die maakt ons meer onwetend. Deze indruk geeft weer een bepaald resultaat, waar we weer een reactie op hebben en dat gaat zo achter elkaar door, een vicieuse cirkel. Waar het in feite op neer komt is dat alhoewel we allemaal geluk willen, we vreselijk hard bezig zijn het tegengestelde te scheppen. In ons verlangen om bevredigd te worden, volgen we de acht wereldse dharma's die ons in werkelijkheid een schijnplezier bezorgen en die in hun ware natuur hetzelfde zijn als het plezier dat we ondervinden van het krabben aan een wond. Als we dat gaan analyseren, zien we dat het een verborgen manier van lijden is, net zoals wanneer je lang aan een jeukende wond krabt en die pijn gaat doen.Hoewel we allemaal gelukkig willen zijn, zijn we allemaal bezig met dat schijnplezier, dat van korte duur is en verandert. Aan de andere kant zijn we zo begaan met onze ervaringen van pijn en lijden dat we om deze te verhelpen, ons er met gehechtheid op richten en zo creeren we een oorzaak voor geboorte in een lagere bestaanswereld. We hebben geen enkele angst voor de oorzaak. De angst is voor de pijn zelf, maar we hebben geen enkel gevoel voor de werkelijke bron van het kwaad, onze gehechtheid en onze afkeer, die de oorzaak vormen voor onze onaangename ervaringen. Dat we in Samsara gevangen zitten, daar doen we niets mee. Als we ons hele gedragspatroon bestuderen, dan zijn we ons hele leven lang bezig met de acht wereldse gedachten, inplaats van iets te doen aan de oorzaak van alle pijnlijke en oncomfortabele situaties. Psychologisch gezien maakt het een ontzettend groot verschil als iemand werkelijk zijn lijdenservaringen kan zien als een consequentie, een logisch gevolg van het bestaan in onwetendheid. Het hele idee van pijn, van onprettige situaties is volkomen een interpretatie. Als iemand b.v. veel wordt geplaagd door ziektes en hij krijgt opnieuw iets, dan is dat een van de vele dingen, maar als iemand die altijd goed gezond is wat krijgt en hij moet naar het ziekenhuis, dan is de ervaring van deze persoon heel anders. Hoe iemand iets interpreteert is dus volkomen afhankelijk van zijn situatie en de pijn en last die we ondervinden zit niet in het object, maar ligt bij onszelf. Want het is mogelijk om door de ontwikkeling van onze geest, pijn te ondergaan als een plezierige ervaring. Niet als een boer die kiespijn heeft, maar door transformatie van de menselijke geest. De pijn doet geen pijn meer. Dus hoe meer je werkelijk met de Dharma bezig bent, hoe minder moeilijkheden er zijn en wat er ook gebeurt, het zijn fantastische dingen die allemaal te gebruiken zijn en te integreren in ons dagelijkse leven. Aan de andere kant is het verlangen naar zintuigelijk plezier als het krabben aan een wond. We kunnen hier dezelfde tendens herkennen als met ons zintuigelijk plezier en het plezier dat we hebben van de acht wereldse gedachten. We kunnen dat met al ons plezier nagaan. Als we gaan zwemmen dan geeft dat ons plezier, maar als we te lang in het water blijven dan is het met het plezier gedaan. Het plezier, echter, dat we ervaren als we afstand doen van de acht wereldse dharma's, houdt nooit op. Iedere keer wanneer er meer afstand wordt gedaan, wordt het plezier groter. Daardoor krijg je dus verschijnselen als Jetsun Milarepa, die daar enorm mee bezig was en alhoewel hij helemaal geen of weinig bezittingen had en een heel ascetisch leven leidde, was hij daarin volkomen gelukkig, omdat hij langzamerhand die acht wereldse gedachten van zich af kon zetten. Het verschijnsel dat bepaalde mensen zich voor een bepaalde periode terugtrekken en zich los maken van materie, gebeurt omdat als je teveel met materie, mensen en verwarde toestanden wordt geconfronteerd, dan is het vreselijk moeilijk om dat te actualiseren, om dat werkelijk te integreren, om je er echt van te kunnen onthechten. Het kan zijn dat het voor een bepaalde periode erg vruchtbaar is om je fysiek te isoleren. Als er dan in die periode echter niet werkelijk aan gewerkt wordt en je komt dan weer terug in de wereld dan wordt je weer op dezelfde manier verward. Er is dan weer dezelfde gehechtheid en de hele terugtrekking heeft dan niets met onthechting te maken. Dit is in feite ook iets wat de meeste mensen niet goed begrijpen. Ze geven in korte tijd al hun bezittingen weg, maar omdat ze de essentie van dat afstand doen niet hebben begrepen, fungeren binnen de kortste tijd die acht wereldse gedachten nog sterker dan voorheen. Dus onthechten is niet het weggeven of isoleren van materiaal, maar het is het onthechten aan de acht we-

reldse gedachten. Vaak leeft er ook het idee dat mensen die zich met de dharma bezighouden maar slappe was zijn, dat je er zo over heen kunt lopen. Hoewel dit soms zo mag lijken is dit niet zo. Iemand die werkelijk de acht wereldse gedachten van zich heeft afgezet, die is innerlijk sterk omdat hij met niets meer mentaal op en neer gaat. Hij is geestelijk onafhankelijk. Als er objecten zijn, dan zal hij er op een normale manier gebruik van maken, maar als ze wegvallen dan zit hij daar niet mee. Zo iemand is werkelijk vrij en is ook niet stuk te krijgen. Wat hem ook zou worden aangedaan, je kunt hem niet te pakken krijgen. Zo iemand wordt dus onafhankelijk en zonder angst of vrees. Als je afstand doet van het comfort van dit leven, dan krijg je het echte comfort in dit leven. Het hele principe is bedoeld om er op vooruit te gaan en niet achteruit.

Samengesteld uit de Lam Rim leringen, gegeven tijdens de meditatiekursus van Marcel Bertels te Huizen/Naarden 1977.
Samenstelling: Margot Kool-Stumpel.

MOUNT EVEREST CENTER

Het Mount Everest Center te Kopan, Nepal

'Een morgen in Kopan

Als ik opsta 's ochtends en uit m'n raam kijk, hoor ik sommige vogels heel mooi zingen.
Sommigen zingen 'koekoek', op de takken van de boom.
Ik hoor veel verschillende geluiden van vogels.
De lucht is helder blauw en de zon schijnt helder rood.
Het weer is koel en het geeft me een goed gevoel.
Dan ga ik me wassen.
Ik voel me erg goed 's ochtends.
Nadat ik een kopje zonder deksel pak, ga ik naar de puja.
Dan drink ik een kop Tibetaanse kruidenthee en eet ik een zoete chapati.'

Thubten Tsering

Thubten Tsering is één van de 80 jonge monniken in het klooster van Kopan, die dit gedicht in het Engels heeft geschreven.
Engels is een onderdeel van de gecombineerde studie die alle monniken maken van de eeuwenoude traditionele leringen van Shakyamuni Boeddha, filosofie, wiskunde, wetenschappen aardrijkskunde en Tibetaans. Logisch denken en debatteren wordt bij alles in de praktijk gebracht en leren is voor hen een onophoudelijk proces van begrijpen, onderzoeken en integreren.
Een ander belangrijk aspect van leren en creativiteit vormen de teken- en schilderlessen (de thangka's en andere religieuze afbeeldingen zijn ware kunstwerken).
Ze ontvangen voorts een training in eerste hulp en de basiskennis van Tibetaanse medicijnen, ze koken, tuinieren, naaien en houden alles schoon (dat laatste wil wel eens uitmonden in echte kwajongensspelletjes).
Het zal geen verbazing wekken, dat de monniken van 6 uur 's morgens tot 9 uur 's avonds (en de oudere studenten nog langer) bezig zijn om te kunnen voldoen aan dit indrukwekkende opleidingsprogramma.

'Op een keer in Kopan haalt mijn vriendje een geintje met me uit. Hij bindt m'n pij vast en gaat weg. Dan sta ik op en wil weggaan, maar ik trek de tafel met me mee en val op de grond.
En dan lacht en lacht hij....'

Thubten Gyurme

Het doel van het Centrum

De monniken worden geestelijk en intellectueel voorbereid de moderne wereld te dienen. Dit dienen is niet gebonden aan een bepaalde cultuur of aan bepaalde personen, maar kan een ieder, oosters en westers, die er naar streeft de leringen en levenswijze van vriendelijkheid en mededogen tot de zijne te maken, baten.
Alles wat de monniken leren is met het doel dit te kunnen integreren in hun dagelijkse activiteiten. Het werkelijke doel van deze unieke school is de studenten te trainen en voor te bereiden om als leraren anderen te helpen oplossingen voor hun problemen te vinden, zodat ze een zinvoller bestaan kunnen leiden.

Leraren van het Centrum

De monniken worden onderwezen door goed getrainde en begaafde Lama's, Geshe's (titel van een hooggeleerde) bevoegde westerse leraren en vrijwilligers. Dit alles onder de leiding van Lama Thubten Yeshe.

Het ontstaan van het Centrum

Een tijd geleden kregen Sherpa families, die in de streek Solo Khumbu hoog in de Himalayas in Nepal leven, er behoefte aan, een eigen school voor hun kinderen te hebben. Omdat sinds 1959 het contact met Tibet verbroken was, vreesden ze dat hun cultuur en Boeddhistische tradities zouden uitsterven. De sherpas zijn erg arm en ze moeten lang en hard werken om zelfs maar een erg pover bestaan te kunnen leiden. Ze droomden er van een school voor hun eigen kinderen te hebben. De families vroegen een oude eerbiedwaardige Lawudo Lama een school op te richten. Hij wees dat verzoek echter af omdat hij te oud was, maar zei dat de Lama die na hem kwam er voor zou zorgen.
Dit was Lama Zopa Rinpochee, die in 1969 terug kwam in deze streek waar hij ook was geboren. De sherpas hebben Lama Zopa in een openbare bijeenkomst verzocht een Centrum voor hun kinderen te openen.
Dit Centrum kwam tot stand in 1971 in Lawudo en kreeg de naam Mount Everest Center for Buddhist Studies.
In oktober 1972 werd besloten dat de monniken de strenge winters beter in een gematigder klimaat zouden kunnen doorbrengen. En zo legden ze 3 jaar lang de 14-daagse voettocht af naar Kopan en 's zomers weer terug. De jongens jonger dan 10 jaar hoefden maar 3 dagen te lopen naar Lukla en vlogen vandaar naar Kathmandu.
In 1975 werd besloten definitief in Kopan te blijven vanwege de hoge transportkosten, de hoge kosten voor voedsel in de bergen en gebrek aan faciliteiten.

De toekomst van het Centrum

Het lijkt alsof de droom van de Sherpa ouders is gerealiseerd. En dat is ook zo in veel opzichten. De monniken echter hebben nog meer dromen die ze graag werkelijkheid zien worden. Ze willen het Centrum geheel zelf-verzorgend laten worden. Dat kàn, door het eigen land te bebouwen met het benodigde voedsel, door 10 koeien te kopen voor de melk, door een methaangasinstallatie aan te leggen als brandstof voor het koken e.d. en door een zaak te beginnen die geld oplevert om datgene te kunnen kopen waarin ze niet zelf kunnen voorzien. Momenteel kan het Centrum voor 30% in eigen onderhoudvoorzien en het streven is binnen 2 jaar geheel zelfverzorgend te kunnen zijn.
De mogelijkheden en energie voor dit ambitieuze project zijn volop aanwezig, alleen het geld ontbreekt om een aanzet te maken. U kunt ze daarbij behulpzaam zijn!

Uw kans en hun kans

U kunt een lot kopen ad f 5,= van het Mount Everest Center, wat u niet alleen de kans geeft een reis rond de wereld te maken met 2 personen (vliegtickets) maar u ook de verdienste geeft de Boeddha Dharma in stand te houden.
Een verdienste die in deze tijden van degeneratie en materialisme van enorme waarde is. Een verdienste ook omdat u 80 jonge monniken (en in de toekomst hopelijk nog meer) de kans geeft hun buitengewoon potentiëel te ontwikkelen, zodat ze ook ónze toekomstige leraren en vertalers kunnen worden van de kostbare leringen van Boeddha. Leringen die ons op practische wijze aangeven hoe we zinvol kunnen leven, zonder verwarring, angst en ontevredenheid.

Loten kunt u tot uiterlijk half october bestellen, door f 5,60 (incl. portokosten) over te maken op de rekening van het Maitreya Instituut, waarna u de loten worden toegestuurd

De trekking zal half december 1980 zijn.

13e KOPAN MEDITATIE KURSUS

De dertiende Boeddhistische Meditatie Kursus zal worden gegeven door Lama Zopa Rinpochee in het Nepal Mahayana Gompa Centrum 3 kilometer van Bodhinath in Kopan, P.O.Box 817 Kathmandu, Nepal, van 10 november tot 10 december 1980.

Gedurende de cursus zal de nadruk liggen op studie van de Boeddha Dharma in de Tibetaanse Mahayana traditie, ofschoon er tevens een aantal meditatietechnieken worden aangeleerd. Het begrijpen van de werking van de geest en de controle daarover is de belangrijkste oefening.
Duidelijk zal worden uitgelegd op welke manier we ons leven en onze problemen kunnen zien in het licht van de Dharma - hoe en waarom onze geest en ons lichaam zich ontwikkelen - en hoe we ze kunnen controleren en onze toekomst zelf kunnen besturen.
Deze kennis is fundamenteel om effectief iedere situatie aan te kunnen waarin we ons bevinden. De cursus is zowel geschikt voor studenten die geen kennis van Boeddhisme hebben als voor gevorderde studenten.
Studenten moeten er van uitgaan dat ze veel zullen horen wat indruist tegen onze westerse denkwijze en ze dienen er op voorbereid te zijn met open geest te luisteren en te denken.
Alle leringen zijn logisch en in overeenstemming met de feitelijke evolutie van geest en materie: er wordt geen dogma uiteengezet. Integendeel, studenten dienen zelf te onderzoeken, analyseren en contempleren.
Om iedereen zo veel mogelijk profijt te laten trekken van deze cursus dienen meerdere strenge disciplines te worden gevolgd in een daarvoor geschikte omgeving. De cursus is serieus en niet gemakkelijk, maar uiterst zinvol en leerzaam.

Aangezien de kursus die nu voor de dertiende maal wordt gehouden door Lama Zopa Rinpochee de bron is geweest voor het ontstaan van de foundation for the preservation of the mahayana tradition en de vele centra over de gehele wereld, waaronder het Maitreya Instituut menen we er goed aan te doen hier in dit nummer aandacht aan te besteden. We doen dit door het publiceren van de aantekeningen uit het dagboek van een van de vele nederlandse deelnemers aan deze kursussen, ina van delden.
Indien u gedetailleerde inlichtingen wenst te ontvangen over deelname aan deze kursus, kunt u telefonisch of schriftelijk contact opnemen met het secretariaat van het Maitreya Instituut.

Fragmenten uit mijn dagboek

geschreven tijdens de meditatiecursus in Kopan

Toen ik voor de eerste keer de heuvel opkwam om eens te kijken wat 'Kopan, nu eigenlijk was, wist ik het gelijk: dit is waarnaar ik onbewust heb uitgekeken....
Moeilijk te omschrijven waarom precies, een gevoel, maar het stond vast dat ik terug zou komen om de cursus te volgen.
Ik was al een paar maanden op reis van stad naar stad, maar deze 4 weken zouden een reis in mezelf worden.

De eerste paar dagen worden gekenmerkt door pijnlijke knieën, stijve ledematen, twijfel, wanhoop en ongeloof en zoveel negatieve gedachtes...

'.. als je negatieve gedachtes hebt, laat die komen en kijk er naar, ontdek de oorzaak. Dat doen we doorgaans niet. Het is meestal de ander die het doet, nooit jezelf. De oorzaak is onwetendheid'..

Ik ben hier nu 5 dagen, het is moeilijk maar ik kan niet meer terug. Ik begin een beetje te begrijpen waar het om draait. Af en toe raakt iets me van binnen. Ik weet niet wat het me zal brengen, maar wat ik had was eigenlijk ook niet zo veel. Gek dat het zo veel moeite kost dat 'niet vele' van me af te schudden.

'.. vertrouwen is de wortel van het pad'..

Ik vind het eten lekker en het geeft me voldoende energie. Vandaag hebben we: koffie, porridge (zalig) als ontbijt, voor de lunch is er rijst, dal (van linzen) gekookte en rauwe groentes, een chapati met kaas (!) en een sinasappel. 's Middags thee of koffie en 's avonds soep met Tibetaans brood. De koks o.l.v. Francino verwennen ons.

'.. iedereen kijkt en ervaart op verschillende niveau's, de een vindt iemand mooi, de ander lelijk. Dat geldt ook voor voedsel, hetzelfde voedsel. De een vindt het heerlijk, de ander besluit het niet te eten. Als het negatief in je gedachten mooi is, is het geprojecteerde ook mooi. De impressie van Karma staat gedrukt in de geest'..

Ik kan het niet laten, ik heb nog een sigaret en rook die op. Ik ben zo moe, ik zit op de heuvel en huil. Ik wil weg, wat voor zin heeft het allemaal. En tegelijk voelt het als een voorrecht hier te mogen zijn. Nooit in mijn leven heb ik me ergens helemaal voor gegeven. Ik heb daar moeite mee. Soms voel ik me ook ineens gelukkig omdat ik een onmiddellijke reactie merk door wat ik hoor of anders probeer te doen. Maar het is zo subtiel en weinig, het glipt zo snel weer weg...

'.. we moeten leren wat deugdzaam is en wat niet. We moeten een keuze maken. Waar gebruiken we het leven voor, wat willen we bereiken. Probeer positieve daden te doen. Boeddha weet dat we negatieve daden doen'..

Een mooie ochtend. Zoals meestal hangt er wolkige mist in de vallei. Hier en daar steekt een rondbladerig boompje nieuwsgierig zijn kop door de nevel. De lucht wordt voorzichtig rood en gestreept en vleit zich achter de bergen om zich later als een prachtvolle gloed opnieuw te kunnen openen. Het lijkt een sprookje als de begroeide huisjes zichtbaar worden wanneer het licht en de warmte meer kracht krijgen en de mist overal opzij duwen.

Ik wil naar de bibliotheek om een hoofdstuk uit een bepaald boek te lezen. Gesloten. Teleurstelling en ook een beetje blij (hoef ik tenminste niet!) Luieren? Nee, dat is te gemakkelijk. Ik ga naar de meditatietent om te kijken of het boek daar misschien ligt. Er zijn er zelfs een paar, maar die hebben allemaal een lezer. Ik ga zuchtend op mijn kussen zitten, achteroverleunend. Ontevreden en geen zin meer. Dan komt er een jongen met het boek in de hand. "Wil je het lezen? Ik doe op het ogenblik toch iets anders." Ik heb anderhalf uur gelezen en geschreven. Ik ben zo blij dat boek toch zomaar te krijgen en het maakt mijn voorgaande gevoelens zo totaal overbodig!

'..het geluk van de toekomst hangt af van ons huidig leven en onze houding nu'..

We eten nu 1 maaltijd per dag gedurende 14 dagen. Een uitgebreide maaltijd. Ik neem me voor niets anders te eten en niets te kopen in de koffieshop. Geen biscuitjes of chocola. Het lijkt een lange tijd, maar wat is nu veertien dagen op een mensenleven. Zo draaien mijn gedachten nu rond eten, eten...

'.. gebruik jezelf goed. Juist nu. Je hebt een goeroe en de vrijheid te oefenen is zeldzaam'..

Wat je ziet als je helpt eten op te scheppen (weer eten). Een begerig gezicht en een houding van 'ga jij maar eerst'; dankbaarheid; aarzeling voor de schaal met brood en kaas om de hand naar een dik stuk te kunnen laten uitreiken; een driekwart gevulde beker met youghurt die blijft zweven voor nog meer; de snelheid waarmee sommigen terugkomen voor een tweede bord. Het eten wordt weggegooid omdat het toch te veel was of toch niet zo lekker als het er uit zag...

'.. denk niet na over wat je ziet bij anderen. Als we dat toch doen moeten we onmiddellijk denken dat zo'n oordeel gebaseerd is op een verkeerde perceptie. Kijk naar binnen'..

Soms kom ik in opstand. Als je het zus en zo doet dan is alles o.k. Doe je het anders, prima, maar dan zul je blijven lijden. Hel en verdoemenis. Dag in dag uit, week in week uit, luisteren, concentreren, gebeden, vroeg opstaan, tibetaanse thee, zwarte thee, citroenthee, melkthee. Zou uit de band willen springen, sigaretten roken, taart eten in Kathmandu. Maar ik ben toch bang dat het dáár nu juist om draait.

'.. dus wat te doen, het opgeven? Luisteren, begrijpen, mediteren, omdat er geen vertrouwen is. Als je het lijden in Samsara leuk vindt, o.k. geef het dan maar op. Maar als je het wilt uitroeien probeer het dan op een andere manier. Natuurlijk wil je geen problemen hebben '..

Ik zit op een steen en kijk uit over de vallei. Het is nog vroeg in de ochtend en ik word verondersteld in de meditatietent te zitten. Het is bewolkt, kil en toch zacht. Het land ziet er na de regens ineens weer erg groen uit en straalt een grote rust uit. Ik denk aan tijdelijk plezier, eigenlijk heb ik niet zo vaak écht plezier omdat dat vaak al doortrokken lijkt te zijn door verdriet, een afscheidsgevoel. Mijn rug wordt koud. We hebben nog zeven dagen te gaan. Tijdelijk plezier houdt me ervan af dingen te doen die écht de moeite waard zijn en die ook blijvender zijn. De gedachte dat ik mijn hele leven door verdriet zal kennen, doet me zachtjes juilen. Ik denk aan mijn stukgelopen huwelijk, de relaties met vrienden en vriendinnen. Was er ooit wel geluk geweest? Nog zeven dagen, ik kan niet meer weggaan, want daar zal ik de rest van mijn leven spijt van hebben. Dat is zeker.

'.. we lopen voortdurend weg voor onze angsten. We willen alleen maar gelukkig zijn en zoeken dat geluk in tijdelijke pleziertjes. We stoppen daar veel energie in, maar zijn nog steeds niet gelukkig'..

Het is volle maan. Ik sta op de heuvel en kijk omhoog naar de maan en de duizenden sterren. Het is een bijzondere plek om de natuur en al haar verschijnselen telkens weer te bewonderen en er stil van te worden.

Ik voel me zó gelukkig vandaag. Wil met iedereen praten en lachen. Iedereen lijkt in eenzelfde stemming. Voel zo veel blijdschap over wat ik hier heb geleerd en gehoord en ervaren, hoe zwaar het af en toe ook is geweest. En toch ben ik blij dat het bijna afgelopen is en de 'wereld' weer inga, al zal die voor mij nooit meer dezelfde zijn. Maar ik bedenk dat ook dit geluksgevoel tijdelijk is en niet vast te houden is, anders zal verdriet er gauw weer op volgen.

Ina van Delden.

PROGRAMMA

Najaar 1980.

10 t/m 17 oktober: Meditatieweek.
leraar: Marcel Bertels.
Voor nadere gegevens over deze kursus die in het Nederlands zal worden gegeven kunt u de bijgesloten poster raadplegen.

18 en 19 oktober: Meditatie-weekend.
leraar: Lama Thubten Yeshe.
Voor nadere gegevens over dit weekend kunt u de bijgesloten poster raadplegen.

7,8, en 9 november: Jungiaanse Psychologie en Boeddhisme.
lèraar: Mevrouw Dora Kalff.
De jungiaanse pschychologie in zijn relatie tot het Boeddhisme wordt geintroduceerd door mevrouw Kalff, die lid is van de international society of jungian analysts, een persoonlijke vriendin en student van wijlen Dr. Carl Jung en een ervaren studente van het Tibetaanse Boeddhisme.
plaats: het I.T.C.-terrein te Naarden/Huizen
aanvang: vrijdagavond om 6 uur.
kosten: F 80,-- p.p. incl. slapen in 2-pers. kamer en vegetarische maaltijden. Linnen en handdoeken F 6,-- extra (of zelf meenemen)
Studenten, werkelozen en echtparen F 65,--p.p.
aanmelding: telefonisch: 02152-51322.

28, 29 en 30 november: Meditatie-weekend.
leraar: Geshe Kelsang Gyatso.
Geshe Kelsang Gyatso werd op 8 jarige leeftijd tot monnik gewijd en studeerde Soetra en Tantra onder leiding van vele grote leraren aan het Sera College, een van de Gelugpa klooster universiteiten van Tibet. Na in 1959 uit Tibet te zijn ontsnapt besteedde hij 14 jaar aan meditatie en lesgeven in de Indiase Himalaya's. In 1977 kwam Geshe-la op verzoek van Lama Thubten Yeshe naar Engeland om als de belangrijkste leraar van het algemene programma les te geven aan het Manjushri Institute. Geshe-la zal vergezeld worden door zijn vertaler Tenzin Norbu.
plaats: het I.T.C.-terrein te Naarden/Huizen.
aanvang: vrijdagavond om 6 uur.
kosten: F 80,-- p.p. incl. slapen in 2-pers. kamer en vegetarische maaltijden. Linnen en handdoeken F 6,-- extra (of zelf meenemen)
Studenten, werkelozen en echtparen F 65,--p.p.
aanmelding telefonisch: 02152-51322.

Het bovenstaande programma is zowel geschikt voor beginners als voor gevorderden. Op verzoek worden de lezingen vertaald in het nederlands. Deelnemers worden verzocht zich te onthouden van de volgende activiteiten: het doden of schade toebrengen aan levende wezens, stelen, liegen, sexueel contact en het gebruik van verdovende middelen incl. tabak.

Inlichtingen omtrent het programma Buitenland kunt u verkrijgen bij ons secretariaat.

Er wordt dit najaar een STUDIUM GENERALE georganiseerd door de Universiteit van Utrecht over het Boeddhisme, waarbij zowel de psychologie als de filosofie ervan worden belicht.

De lezingen zijn voor iedereen gratis toegankelijk en ook afzonderlijk bij te wonen.

Programma:

donderdag 2 oktober: Drs. G.M.D. Ondei.
" De kulturele uitingsvormen van het Boeddhisme".

donderdag 9 oktober: Erik Bruijn.
" De structuur van het Boeddhisme: leringen en scholen."

donderdag 16 oktober: Lama Thubten Yeshe.
"Consiousness". (Tibet)

donderdag 23 oktober: A. Baddhanasiri.
"Understanding Reality". (Thailand)

donderdag 30 oktober: Prof. Dr. R.H.C. Janssen.
"Boeddhisme en Pschychologie".
Drs. A. Herpst.
"Zen en Pschychotherapie".

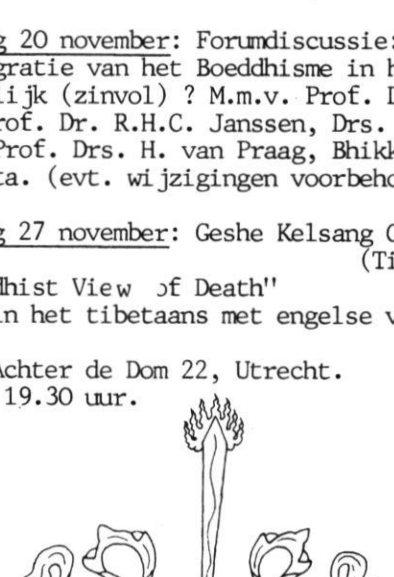
donderdag 6 november: Dr. D.M. Kalff.
(Zwitserland)
"Buddhism and the Pschychology of C.G. Jung.

donderdag 13 november: Ole Nydahl
"Meditation". (Denemarken)

donderdag 20 november: Forumdiscussie:
"Is integratie van het Boeddhisme in het westen mogelijk (zinvol) ? M.m.v. Prof. Dr. D.J. Hoens, Prof. Dr. R.H.C. Janssen, Drs. L. Pannekoek, Prof. Drs. H. van Praag, Bhikkhu Dharmaviranata. (evt. wijzigingen voorbehouden)

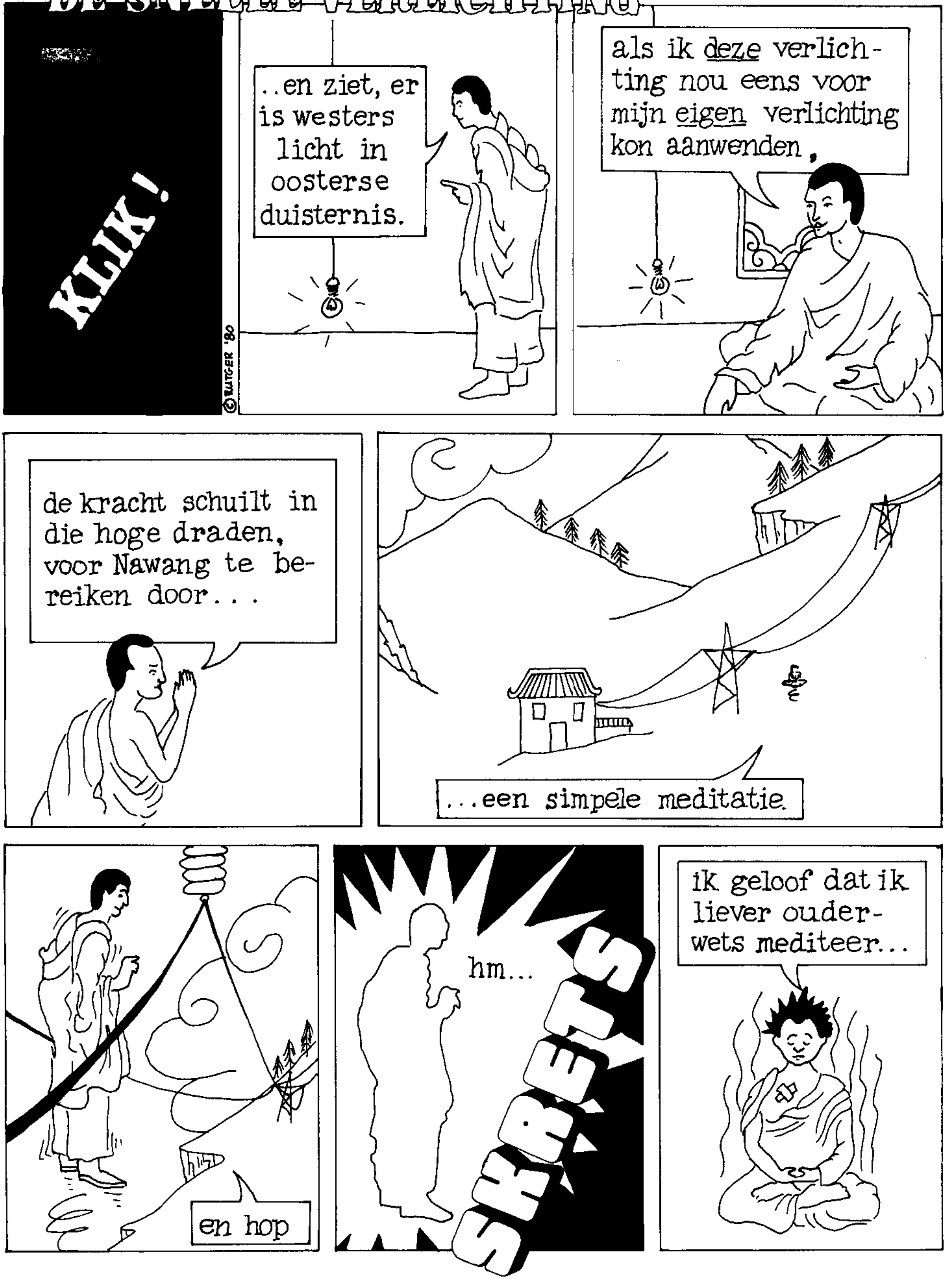
donderdag 27 november: Geshe Kelsang Gyatso.
(Tibet)
"The Buddhist View of Death"
(lezing in het tibetaans met engelse vert.)

Plaats: Achter de Dom 22, Utrecht.
Aanvang: 19.30 uur.



Het volgende rondschrijven werd gestuurd aan tibetaans boeddhistische centra in de hele wereld. Het is een pleidooi gericht aan leraren, bestuurders en studenten van het boeddhisme, om actie te ondernemen om sektarische houdingen te kortwieken of te voorkomen onder de volgelingen van de verschillende boeddhistische tradities.

Aan alle vrienden van de Dharma in het westen: In Dharamsala kwamen onlangs vertegenwoordigers bijeen van alle vier de tradities van het tibetaanse boeddhisme, evenals de bön religie, samen met de vijf permanente vertegenwoordigers van deze tradities in de "Assembly of Tibetan People's Deuties". Aanwezig waren ook verschillende speciale genodigden die allen waren bijeengeroepen onder auspicium van Z.H. de Dalai Lama. Alhoewel het belangrijkste onderwerp van de vergadering, de stand en vooruitgang van de tibetaanse religieuse traditie in India was, spraken alle delegaties hun bezorgdheid uit over de talloze geruchten als zou sektarisme zich verbreiden onder de verschillende tibetaans boeddhstische centra in het westen. Het is een basis gedachte in het boeddhisme dat onenigheid die binnen de Sangha wordt gevormd een van de schadelijkste fouten is die een boeddhist kan maken, want het vernietigd het leven van de Dharma, die een grote bron is van geluk voor alle mensen. In Tibet zelf hebben we altijd een politiek voorgestaan van niet-sektarisme en deze traditie werd hooggehouden door de meeste bewaarders van de leer gedurende de hele tibetaanse geschiedenis. Om deze benadering te volgen in de huidige tijd nu onze geestelijke tradities individueel worden gepresenteerd in hoofdzakelijk niet-boeddhistische westerse landen, is buitengewoon belangrijk. Wij tibetanen hebben de neiging om over onze goeroes en hun tradities te spreken in verheven bewoordingen speciaal in die gedeeltes van de gebeden die gericht zijn aan de lama's van de overleveringslijnen en dergelijke. Echter, we bedoelen daarmee niet dat de goeroes van andere overleveringslijnen minder zouden zijn. Daarom moeten we er voor oppassen dat studenten geen verkeerde conclusies trekken als ze deze leringen horen of vertalen. Een tweede mogelijke voorwaarde die de groei van sektarisme mogelijk maakt is dat alhoewel sektarische tendenzen misschien niet direct worden aangemoedigd, er misschien niet voldoende actieve pogingen worden gedaan om ons hier tegen te wapenen. Dit is niet bedoeld als kritiek, het is alleen omdat we voelen dat extra voorzorgen moeten worden genomen bij de presentatie van het boeddhisme in het westen. Aangezien het westen geen boeddhistische cultuur heeft en de meeste studenten nieuwkomers zijn in het boeddhisme, zou er een hogere graad van verantwoordelijkheid moeten worden aangenomen om zich te wapenen tegen dit soort misverstanden en negatieve activiteiten. Onze tradities van boeddhisme uit Tibet zijn samengesteld uit zowel de fundamentele leringen van Boeddha, die Soetrayana en Tantrayana omvatten, als uit bepaalde unieke kwaliteiten die de lama's van de specifieke overleveringslijnen hebben ontwikkeld of uitgedragen vanuit deze fundamentele leringen. Zonder twijfel zijn beide aspecten van onze overleveringslijnen erg belangrijk en op dit moment nu het boeddhisme in het westen nog in een vroeg stadium van ontwikkeling is, voelen we dat het juist is om de nadruk te leggen op de fundamentele leringen die voor alle scholen hetzelfde zijn, inplaats van op de onbelangrijke onderdelen die verschillen. Niet alleen zal dit een groter gevoel geven van harmonie onder de verschillende centra van onze tibetaanse tradities, maar ook in het algemeen in de westerse boeddhistische samenleving. Sektarisme is niet alleen schadelijk voor levende wezens maar het is ook vernietigend voor het boeddhisme in het algemeen en voor de tibetaanse zaak in het bijzonder. Daarom doen wij, de delegaties van de vier tibetaans boeddhistische tradities en de bönpo deze oproep aan leraren, bestuurders en studenten in alle tibetaans boeddhistische centra over de hele wereld om elke poging toe te wijden aan het tegengaan van sektarisme.

Third conference of Tibet's religious traditions, Dharamsala May 1980.

DE SNELLE VERLICHTING